

# Tertekan akibat pandemik Covid-19

**W**ABAK Covid-19 mula dikesan di Wuhan, China pada Disember lalu dan sejak itu merebak secara meluas ke negara lain di seluruh dunia. Sehingga kini, terdapat kira-kira 5,072 kes disahkan positif Covid-19 di negara ini dan lebih 2 juta kes di seluruh dunia seperti dilaporkan media.

Peningkatan bilangan pesakit yang dijangkiti wabak saban hari, maka tidak hairan ia memberi kesan psikologi atau mental terhadap bencana ini.

## Senario Covid-19 Membawa Stres

Kesan tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), pelbagai sekatan aktiviti dan bukan sahaja fenomena dari segi impak kepada dunia perubatan, tetapi turut menjejaskan ekonomi secara tidak langsung seperti sektor pelancongan, perniagaan serta produktiviti organisasi menunjukkan penurunan yang ketara kerana orang ramai tidak lagi dapat melancong, urusan jual beli semakin kurang serta tenaga kerja terpaksa menjalani kuarantin merupakan penyebab kepada masalah ini.

Ada yang ditawarkan cuti tanpa gaji serta ada juga yang hilang pekerjaan ekoran wabak ini. Ini bermaksud bukan sahaja gejala penyakit, tetapi faktor ekonomi turut memberi kesan kepada masyarakat dan individu secara psikologi sehingga menimbulkan gangguan jasmani, emosi, rohani, intelektual dan kerohanian dalam kehidupan seharian segenap lapisan masyarakat.

Selain stres, kesan psikologi lain yang dikenal pasti termasuk gejala

kemurungan, kebimbangan melampau, emosi tidak stabil, mudah marah, kegelisahan, dan kecenderungan mencederakan diri serta yang membimbangkan membawa kepada isu membunuh diri akibat tidak tahan dengan cabaran melanda.

Kita ambil contoh paling mudah, disebabkan kebimbangan terhadap ancaman wabak ini, ramai membuat pembelian panik serta mengumpul barangan seperti topeng muka dan pencuci tangan sehingga sukar diperolehi di pasaran.

Di samping itu, ramai berkongsi imej serta video rak pasar raya yang kosong serta berebut ketika membeli barangan keperluan di media sosial. Ini menunjukkan kebimbangan tersebut mendorong pelbagai jenis tingkah laku tidak sepatutnya. Selain itu, ada juga mula mengalami gejala gemuruh seperti cemas, sukar tidur dan berasakan kesihatan mereka juga terjejas.

Perkara membimbangkan apabila individu mempunyai masalah penyakit mental sedia ada mungkin dan lebih mudah terkesan berbanding individu biasa.

Selain itu, mereka yang mempunyai risiko termasuk individu yang disahkan positif Covid-19. Ini disebabkan kebimbangan terhadap penyakit, ketidakpastian tentang penyembuhan, perasaan bersalah kerana mungkin menjadi punca penyakit ini tersebar kepada orang lain serta perlu berada di hospital untuk jangka masa yang lama.

Bagi individu dikuarantin, mereka terpaksa diasingkan daripada keluarga, tidak dapat pergi ke tempat kerja serta kebimbangan berpotensi mendapat penyakit. Seterusnya, kesan psikologi ke atas petugas kesihatan terlibat.

Pendedahan kepada pesakit positif Covid-19 mendatangkan kebimbangan tentang risiko mendapat penyakit, masa bekerja panjang ketika bencana menyebabkan kepenatan serta tidak dapat mengambil cuti.

Malah, pengalaman melihat mereka dijangkiti wabak serta pengendalian kes yang teruk menyebabkan mereka terdedah kepada tekanan dan trauma.

## Tip Kurangkan Tekanan

Apakah yang dapat kita lakukan bagi mengurangkan tekanan ini? Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan, antaranya ialah:

### 1. Dapatkan maklumat berkaitan wabak Covid-19

Tindakan proaktif menerusi pendidikan kesihatan, penyaluran maklumat yang tepat serta panduan menguruskan tekanan dan emosi dapat mencegah impak psikologi untuk jangka masa panjang. Hasil kajian juga mendapati wanita, pelajar serta gejala fizikal yang spesifik dikaitkan dengan impak psikologi yang lebih tinggi. Bagaimanapun, mereka yang mempunyai pengetahuan tepat tentang wabak serta tindakan berjaga-jaga yang harus diambil mempunyai impak psikologi yang lebih rendah.

### 2. Sentiasa ikuti panduan kesihatan

Kenal pasti punca kebimbangan serta panik. Penyaluran maklumat tepat dan berkesan dapat mengelak penyebaran maklumat palsu yang menimbulkan ketakutan tidak berasas kepada masyarakat.

Elakkan stigma serta melabel secara negatif individu yang dijangkiti Covid-19. Ini menimbulkan diskriminasi serta menghalang

orang ramai datang mendapatkan saringan dan rawatan.

Lakukan juga saringan status kesihatan mental bagi mereka berisiko termasuk pesakit, ahli keluarga terdekat, individu menjalani kuarantin serta petugas kesihatan.

Tingkatkan kesedaran dalam kalangan kakitangan kesihatan tentang gejala awal bagi membolehkan mereka mengenal pasti pesakit atau individu yang memerlukan intervensi psikologi.

Perubahan selera makan, gangguan tidur serta kurang tumpuan antara gejala awal yang memerlukan perhatian. Penjagaan diri yang baik seperti menjaga makan, tidur secukupnya, melakukan senaman serta meneruskan rutin harian seperti biasa.

### 3. Usaha penuhi keperluan keluarga

Ketua atau penjaga serta

individu harus sentiasa memastikan keperluan asas seperti tempat tinggal, pakaian, bekalan makanan dapat dipenuhi. Bagi golongan tidak berkemampuan dan menghadapi masalah sentiasa merujuk pemimpin berdekatan seperti ketua kampung dan wakil rakyat masing-masing.

Kebiasaan khairat sama ada masjid, gereja atau persatuan agama masing-masing menjalankan aktiviti kebajikan membantu golongan kurang berkemampuan. Terdapat juga beberapa individu atau badan sukarelawan (NGO) turun padang membantu bagi meringankan beban. Sikap ini terpuji dan mulia. Semoga dikurniakan pahala daripada Tuhan. Amin.



Samsiah Jayos  
K.B., P.A., (MAL)

## Kata Kaunselor

Pensyarah Kaunseling  
UNIMAS



## TUISYEN i-MATH

Tingkatan 1 - 3  
PT3

*Rabu	8.00 - 10.00 malam
*Sabtu	8.30 - 10.30 pagi
*Pejabat IKRAM Kota Samarahan	

\*Sebarang perubahan tarikh dan tempat akan dimaklumkan kemudian.

Sila hubungi : Sis Hadirah (013-8387259)



Yuran:  
RM7/jam

KELAS BERMULA  
18 MAC 2020

## 100 PEK MAKANAN ASAS BERNILAI RM100

## BERBAGI RASA BERBAGI REZEKI

### FOOD AID PROJECT

salurkan tajaan anda ke

**Pertubuhan IKRAM Malaysia (Kawasan Kuching)**

Bank Muamalat

**1101 0001 7447 12**

Hantar slip/bukti dengan rujukan "COVID19" ke Whatsapp 019 484 0958 (Cik Dewi)

Terima kasih! Tajaan anda akan dimanfaatkan untuk membeli barangan keperluan asas kepada penerima yang kesusahan terkesan akibat situasi Covid-19

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi Puan Norinie 014-585 0352

ANJURAN BERSAMA IKRAM KAWASAN KUCHING, i-BANTU KUCHING & YAYASAN IKRAM

**LUAHKAN** segala kebimbangan serta dapatkan kaunseling atas talian sekiranya perlu.